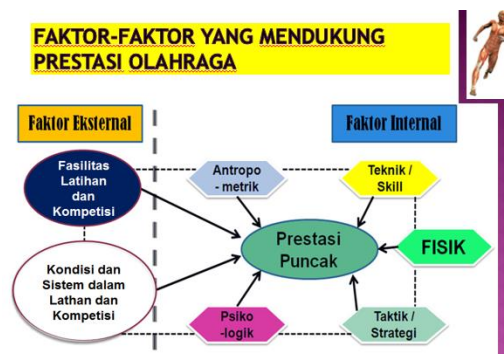


BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong dan membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial termasuk olahraga prestasi (Okta & Martha, n.d.). Berdasarkan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab I Pasal (1), disebutkan bahwa pengertian olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Permasalahan olahraga yang sekarang ini sedang dihadapi adalah menurunnya prestasi olahraga. Kondisi prestasi seperti ini dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal seperti yang dikemukakan oleh (Schmolinsky, 1989).



Gambar 1.1. Faktor yang Mempengaruhi Puncak Prestasi
(modifikasi dari schmolinsky)

Faktor internal sebagai pendukung kemampuan atlet dalam pencapaian prestasi antara lain fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Boursfeld dan Schrouder dalam Imanudin (2014:19) Salah satu faktor pendukung prestasi yang tinggi dalam setiap cabang olahraga adalah kemampuan fisik. Dalam semua cabang olahraga baik olahraga terukur, akurasi, bela diri dan permainan latihan fisik merupakan faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal (Sidik, 2011). Salah satu

komponen fisik yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi maksimal adalah kekuatan (Irianto D.P., dkk, 2009). Apabila kondisi fisik baik maka akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain (Harsono, 1988: 153). Kekuatan, kecepatan, dan daya tahan merupakan gabungan dasar dari power endurance. Sebagaimana dikemukakan oleh Sidik dkk. (2011: 22) bahwa “power endurance adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara cepat dalam jangka waktu yang lama dan dalam jumlah pengulangan yang banyak”.

Pada beberapa cabang olahraga prestasi tidak semua cabang olahraga membutuhkan power endurance, tetapi kebutuhan power endurance pada beberapa cabang olahraga prestasi dibutuhkan tergantung pada situasi pemeranan kebutuhan power sendiri. Contohnya pada cabang olahraga beladiri yang memerlukan power endurance seperti karate, tinju power endurance pada cabang olahraga ini sangat dibutuhkan, karena menuntut gerak yang cepat, explosive, dan bertahan dalam waktu yang lama. Hal ini juga dikemukakan Oudshoorn (1988: 29) bahwa “pada cabang olahraga ini, teknik yang digunakan kombinasi dari teknik, kecepatan, tenaga, daya tahan, koordinasi, dan kekuatan”. Maka kebutuhan power endurance untuk atlet kedua cabang olahraga ini sangat dibutuhkan. Selain itu banyak atlet yang melakukan latihan spesifik, melatih suatu komponen kondisi fisik yang kuat cepat dan tahan lama dengan klasifikasi kerja maksimal *anaerobic* laktasid, durasi maksimal waktu yang dilakukan 30-120 detik. Contoh penampilan kemampuan *power endurance* ini ditampilkan oleh seorang pemain bola melakukan umpan jauh (*long passing*) secara akurat dan berkali – kali dari menit pertama babak pertama sampai menit akhir babak kedua (Imanudin 2017). Lebih dari *power* harus dilatih untuk melakukan tindakan seperti itu dengan sukses di seluruh permainan atau pertandingan karena tindakan ini dilakukan 100 sampai 200 kali atau lebih per pertandingan atau pertandingan. Meskipun penting untuk melompat tinggi untuk melambungkan bola, sama pentingnya untuk menduplikasi lompatan seperti itu 200 kali per *game*. Konsekuensinya, *power* dan *power endurance* harus dilatih (Bompa 1999).

Untuk mencapai hasil performa yang tinggi pada olahraga prestasi, periodisasi latihan yang tepat sangat diperlukan (Antretter et al., 2018). Program latihan yang di

rancang dan di susun melalui periodisasi memberikan efek peningkatan secara maksimal di bandingkan dengan program latihan yang tidak di susun secara berkala melalui periodisasi latihan (Williams et al., 2017). Kunci utama dalam memperbaiki prestasi olahraga adalah sistem latihan yang terorganisir secara baik, program latihan harus mengikuti konsep periodisasi , disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga (Dikdik Zafar:5).

Periodisasi telah didefinisikan sebagai perencanaan metode dan penataan proses pelatihan yang melibatkan rangkaian logis dan sistematis beberapa variabel pelatihan (intensitas, volume, frekuensi, periode pemulihan dan latihan) dalam mode integratif bertujuan untuk mengoptimalkan hasil kinerja spesifik pada titik waktu yang telah ditentukan (Naclerio et al. 2013). Terdapat beberapa bentuk model periodisasi diantaranya model periodisasi linier dan undulating. Periodisasi linear adalah gaya atau model pelatihan yang paling umum digunakan, dan mungkin model atau gaya yang secara alami saat pertama kali mulai melatih (Dikdik Zafar:182). Sedangkan periodisasi bergelombang (undulating) adalah bentuk periodisasi yang jarang digunakan yang pertama kali didukung oleh Poliquin ditandai dengan perubahan yang lebih sering dalam intensitas dan volume.(Rhea et al., 2003).

Dalam menyusun dan mengimplementasikan program latihan baik pelatih dengan atlet selalu mengikuti rancangan yang telah disepakati untuk mencapai tujuan yang sama serta mengembangkan program latihan (Hibbert, 1982). Prinsip ini menjadi sangat penting saat atlet telah berpengalaman dibandingkan dengan atlet pemula, karena umumnya seorang atlet pemula belum memiliki cukup pengalaman dan pengetahuan sehingga perlu pembinaan lebih oleh pelatih. Periodisasi gelombang (*undulating*) digambarkan sebagai variasi intensitas dan volume yang lebih bervariasi secara harian atau mingguan dan menggunakan repetisi maksimum untuk menentukan intensitas latihan (Buford TW, Rossi SJ, Smith DB, 2010). Periodisasi *undulating* pada umumnya diidentifikasi sebagai periodisasi bergelombang secara harian atau periodisasi bergelombang secara mingguan tergantung pada volume dan intensitas latihan dimanipulasi secara harian atau mingguan (Harries et al., 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan model bentuk periodisasi gelombang bahwa memanipulasi volume dan intensitas ini memberikan banyak perubahan rangsangan dan periode pemulihan yang lebih kondusif untuk penguatan kekuatan (Rhea et al., 2002), (Eite et al., 2011), (Restes, Rollini, et al., 2009). Kraemer dkk.(FLECK, S.J: 13:82–89. 1999) membandingkan versi multiset periodisasi bergelombang harian (DUP) dengan program set tunggal nonperiodized dalam tenis. Studi ini menunjukkan keunggulan program DUP dalam perolehannya kekuatan meningkat. Peneliti baru-baru ini menyatakan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai keefektifan model bergelombang dibandingkan dengan model linier (Fleck dan Kraemer,1997) juga menyarankan penyelidikan kombinasi spesifik variabel yang akan diperoleh keuntungan maksimum dalam kekuatan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh model periodisasi *undulating* terhadap peningkatan power endurance. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh penggunaan model periodisasi *undulating* dalam kekuatan terhadap peningkatan *power endurance*.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas didapatkan rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Apakah model periodisasi *undulating* dalam kekuatan memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power endurance upperbody* otot lengan?
2. Apakah model periodisasi *undulating* dalam kekuatan memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power endurance lowerbody* otot tungkai?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Model Periodisasi *Undulating* dalam Kekuatan terhadap Peningkatan *Power Endurance* Pada *Upperbody*.
2. Untuk mengetahui Pengaruh Model Periodisasi *Undulating* dalam Kekuatan terhadap Peningkatan *Power Endurance* Pada *Lowerbody*.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat diketahui sejauh mana kekuatan *power endurance* mahasiswa tingkat dua . Dengan diketahui kekuatan *power endurance upperbody* dan *lowerbody*, diharapkan bisa memotivasi bagi mahasiswa untuk menyalurkan potensi yang dimilikinya. Dan juga sebagai tolak ukur pelatih untuk merancang program latihan. Bagi keilmuan diharapkan bermanfaat sebagai sumber informasi dan sumber kajian dalam ilmu pengetahuan tentang *power endurance* dalam kekuatan *upperbody* dan *lowerbody* yang didapat dari model penggunaan periodisasi *undulating*.

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dengan melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut ini;

- 1) Bagi mahasiswa, sebagai motivasi untuk lebih giat lagi dalam meningkatkan kekuatan *power endurance upper* dan *lower body*. Dengan mengetahui sejauh mana kekuatan *power endurance upper* dan *lowerbody* diharapkan dapat memanfaatkannya dengan baik.
- 2) Bagi pelatih, dapat dijadikan masukan mengenai gambaran kekuatan *power endurance upper* dan *lower body* anak didiknya, sehingga dapat lebih mudah dan terarah dalam menyusun perencanaan program latihan.
- 3) Bagi lembaga, hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan untuk pengembangan dan pengetahuan tentang *daily periodization undulating*.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

- a. Bab I dipaparkan tentang latar belakang masalah penelitian tentang olahraga prestasi dan permasalahan, adapun manfaat *power endurance* serta kegunaan periodisasi *undulating*. Rumusan masalah yaitu Apakah Penggunaan Model Periodisasi *Undulating* Memberikan Pengaruh yang Signifikan terhadap Peningkatan Kekuatan *Power Endurance*. Tujuan penelitian selaras dengan

rumusan masalah yaitu untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis maupun beberapa pihak lain.

- b. Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian. Diantaranya yaitu penjelasan tentang teori olahraga prestasi, model periodisasi *undulating* dan *power endurance*, kerangka berfikir/asumsi dan hipotesis penelitian yang berisikan jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti.
- c. Bab III metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, pelaksanaan latihan dan analisis data.
- d. Bab IV menjelaskan tentang deskripsi data, uji normalitas, uji hipotesis, hasil pengolahan data dan pembahasan yang merupakan hasil data yang sudah dianalisis dengan mengaitkan penelitian-penelitian relevan yang sebelumnya sudah dilakukan.
- e. Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Sehingga, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi jika akan dilakukan penelitian selanjutnya yang serupa.